

LAUWARMER GEMÜSESALAT

VINAIGRETTE

wenig	Salz und Pfeffer	
1 KL	Senf	
3 EL	Essig	gut verrühren
4 EL	Öl	zugeben, sämig rühren
½	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
einige	Kräuter	
2	Cornichons	
1	hart gekochtes Ei	alles fein schneiden, beifügen, darunter mischen

GEMÜSESALAT

600g	Saison-Gemüse	vorbereiten, in gleichmässige Stücke schneiden Auf dem Siebeinsatz dämpfen Kochzeit 5 - 10 Minuten Auf Teller oder Platte anrichten Mit Vinaigrette beträufeln
------	---------------	--

TIPPS

- Geeignete Gemüse sind: Karotten, Blumenkohl, Peperoni, Zucchini, Kefen, Broccoli, Bohnen, Kohlrabi, Kürbis, gekochte Randen...
- Gemüse aus dem Tiefkühler verwenden
- Salat nach Wunsch mit gekochten Eiern, Schinkenwürfeli oder Trockenfleisch, Mozzarella oder Feta ergänzen
- Mit gekochten Hülsenfrüchten mischen
- Gemüsesalat lauwarm servieren
- Schlaues Brot dazu servieren